

蒲田店 10月レッスンスケジュール

月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日				日曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA
8:30																							
45																							
9:00																							
15																							
30																							
45																							
10:00																							
15	BASE WALK45 10:00～10:45 浜口 奈月	太極拳30 9:50～10:20 子藤 【有料】	【フットボール30分+水泳 UP20分+水 10:00～10:40 石田 健人 【有料】		MAT PILATES45 09:55～10:40 武守 佑真	ヨガ60 09:50～10:50 高麗 由紀子		初級ヨガ～R30 10:10～10:40 石田 健人 【有料】		ヨガ60 09:50～10:50 黒葉													
30		流式太極拳30 10:30～11:00 子藤 【有料】																					
45																							
11:00																							
15	カタチよくYOGA45 11:00～11:45 浜口 奈月																						
30																							
45		太極拳60 11:15～12:15 子藤																					
12:00																							
15	MAT PILATES30 12:00～12:30 浜口 奈月																						
30																							
45		Ageless Train30 12:35～13:05 石田 貴志																					
13:00																							
15	B to B/ラン245 12:50～13:35 花輪 恵希子																						
30		【MOVE BODY】 POWER30 13:20～13:50 黒木 純太郎																					
45																							
14:00																							
15	エプロ1&エイブ 14:00～14:45 鹿野 晴希																						
30																							
45																							
15:00																							
15																							
30																							
45																							
16:00																							
15	はじめてのキチアダンス スクー45 16:00～16:45 鹿野 晴希 【有料】																						
30																							
45																							
17:00																							
15																							
30																							
45																							
18:00																							
15																							
30																							
45																							
19:00																							
15																							
30																							
45																							
20:00																							
15																							
30	【MOVE BODY】 FIGHT45 20:10～20:55 黒岡 秀治																						
45																							
21:00																							
15																							
30	【MOVE BODY】 POWER30 21:15～21:45 黒岡 秀治																						
45																							
22:00																							
15																							
30																							
45																							
23:00																							

■10月～プログラム変更や追加…

■時間/担当者変更…

■実施スタジオ変更…

該当箇所を
青文字表記